

## Power Smoothie

C'est d'abord un concentré étonnant.

De par sa richesse en **superaliments**, c'est un concentré en micronutriments, tout en contenant peu de calories.

Tous ses ingrédients, réunis ensemble, agissent en **synergie**, et **potentialisent les bénéfiques** de chacun d'entre eux.

♦ Le **beurre de coco** est très riche en **fibres**, cette (divine) gourmandise aide au bon fonctionnement de notre transit intestinal. Riche en **acide laurique** (que vous retrouverez en détails [ici](#)), c'est aussi une source rapidement assimilable d'énergie pour notre petit corps.

Le beurre de coco contient aussi du **fer**, et une petite portion de **protéines**.

♦ Grâce aux **protéines de chanvre**, ce smoothie nous apporte une portion de **protéines complètes** (avec les 8 acides aminés) sous une forme hautement biodisponible & assimilable (comparé à d'autres sources de protéines, animales ou végétales).

♦ La **Maca** est un superaliment qui n'a pas fini de faire parler d'elle.

Réputée **adaptogène** (qui a la faculté de s'adapter à nos besoins), elle est réputée pour son action bénéfique sur notre **système hormonal**.

Elle contient une concentration extrêmement rare, pour un végétal, en **zinc** & en **iode** : deux minéraux très importants pour le bon fonctionnement de notre système hormonal... d'où sa réputation d'alliée précieuse pour notre équilibre hormonal.

♦ La **mesquite** (ou *caroube du Pérou*), est riche en **fibres**, **protéines**, **calcium**, **magnésium**, (minéral précieux, notamment pour la régulation de notre système nerveux, dont les Français seraient souvent carencés), et **potassium** (permettant de lutter contre l'excès de sodium – plus d'infos sur mon site).

♦ Les **graines de chia** nous apportent une source intéressante des **précieux oméga 3**, si essentiels au bon fonctionnement de notre corps (plus d'infos sur les omégas 3 sur mon site).

♦ Quant aux **mûres blanches** (mulberries), **aguaymentos**, et **myrtilles séchées** : ces 3 pépites fruitées vous nous apporter des **anti-oxydants**, de la **vitamine C**, ainsi qu'un peu de calcium, de fer...

### Ingrédients : (1 personne)

- 15 gr de beurre de coco
- 1 cac de protéines de chanvre
- 1 cac de maca
- 1 cas de farine de mesquite (ou caroube du Pérou à ne pas confondre avec la caroube méditerranéenne)
- 1 cac de graines de chia
- 2 cac de mûres blanches
- 1 cac aguaymanto
- 1 cac de myrtilles séchées
- 1 petite banane (congelée ou non)
- 150 à 250 ml de lait végétal (selon votre préférence pour une texture plus ou moins liquide)

### Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez. Dégustez.

D'une grande **onctuosité**, ce smoothie offre une note gustative où la banane prédomine.

On y retrouve aussi une note **fraîche**, **fruitée**, avec une pointe d'acidulée... apportée par les aguaymanto & les myrtilles séchées, sans nul doute.

La rondeur du beurre de coco, et de la farine de mesquite entoure d'énergie Terre, de **douceur**, cette naissance de l'énergie Bois qui arrive timidement, mais sûrement.

Un Smoothie puissant.

Puissant, de par ses propriétés nutritionnelles.

Energétiques, aussi.

De création, de transformation, de réalisation, également.

La magie de se transformer en petite crème.

Si les créatures magiques avaient une boisson fétiche, elle ressemblerait à ceci.

Sans nul doute.

En attendant, on peut toujours essayer de se préparer des **douceurs**, que ce soit sous forme de **smoothie**, de **petits plats préparés avec Amour**, ou même, sans que ce soit gustatif, des douceurs de la Vie, en s'offrant un **tableau de visualisation**, une **soirée cocooning**, ou n'importe quel beau présent qui nous ferait envie.

Prendre soin de soi, c'est le plus beau cadeau que l'on puisse se faire.

Et c'est plutôt chouette, car ce pouvoir là... il est au creux de nos mains à tous.